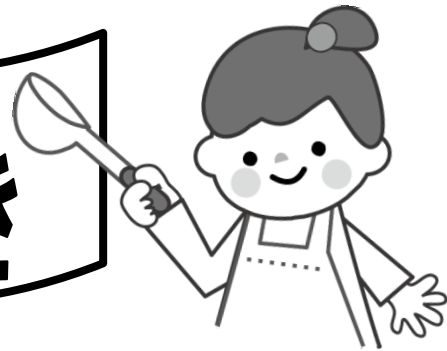


あき やさい

秋野菜の春巻き包み焼き

【材料：2人分】



はるま 春巻き皮	2まい 枚	ミートソース (缶)	1かん 缶
とろけるチーズ	2まい 枚	あぶら 油	てきりよう 適量
さつまいも	1／4こ 個	みずとこむぎこ (水溶き小麦粉)	
だいこん 大根	1／6こ 個	こむぎこ 小麦粉	てきりよう 適量
かぼちゃ	1／6こ 個	みず 水	てきりよう 適量
パプリカ (赤・黄)	1／4こ 個		
レタス	2まい 枚		

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ①以外の野菜を1cm角に切り、先に固い野菜を茹で、火が通ったら最後にパプリカをサッと茹でる。
- ③ フライパンに②と、ミートソースを入れて炒めながら絡めて粗熱をとる。
- ④ まな板にラップをしいて、春巻きの皮を広げ、その上に①、③、チーズをのせて、春巻きを包む。はがれないように水溶き小麦粉を皮のふちに塗って口を閉じる。
- ⑤ フライパンに油を入れて180℃できつね色になるまで揚げる。

食育レシピコンテスト 応募796通の中から選ばれました。

